

# Course d'orientation: Programme libre et imposé

**Durant cet exercice, les élèves transitent par différents nids de postes. Lequel se montrera le plus rapide?**

Tracer un parcours avec la structure suivante: départ-1-2-3-nid de 5 postes-9-10-nid de 5 postes-16-17, etc. Les coureurs effectuent la première portion dans l'ordre (1-2-3), puis ils gèrent le premier nid de postes librement. Ils poursuivent normalement avec les postes 9 et 10 avant d'affronter le second nid. Qui se montre le plus rapide?



## Variante

Les plus jeunes ou les moins expérimentés peuvent faire l'impasse sur un ou plusieurs postes.

---

Source: Cahier pratique «mobile» 52/2009, Kilian Imhof, Hans Ulrich Mutti



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**